

Fruta Fresca con Aderezo de Canela y Yogurt

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

- 1 manzana
- 1 naranja
- 1 banana
- 1/4 taza jugo de naranja
- 1 taza yogurt de vainilla
- 1/2 cucharadita canela

Preparación

1. Pele y quite el corazón de la manzana.
2. Corte la banana en rebanadas delgadas.
3. Pele la naranja y rompa en gajos.
4. Vierta el jugo de naranja en un recipiente pequeño.
5. Sumerga los pedazos de fruta en el jugo de naranja para prevenir que se ponga café.
6. Arregle los pedazos de fruta en un plato.
7. Mezcle el yogurt y la canela en un plato hondo pequeño.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	94
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	41 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	5 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	125 mg
Hierro	N/A
Potasio	259 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/2 taza
 Lácteo	1/4 taza

8. Coloque el platito con el yogurt y canela a un lado de la fruta fresca. Utilice como un aderezo para la fruta.

Nota: Intente esta receta con otras frutas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Recetas del Sitio Web